

Муниципальное образовательное казенное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа гпгт Опарино



Утверждаю:

Директор МОКУ ДО
ДЮСШ гпгт Опарино
Говорова Е.И.

Приказ № 35 от 28.09.2020

**Дополнительная образовательная программа
по настольному теннису**

Составитель программы:
Забродин Александр Николаевич,
тренер-преподаватель
МОКУ ДО ДЮСШ гпгт Опарино
по настольному теннису

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа по настольному теннису составлена на основе программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов.

Данная программа раскрывает учебно-методическую, и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил. Программа рассчитана на 3 года обучения (по 408 часов каждый год обучения, 2 группы: девочки и мальчики по 204 часа соответственно). Возраст детей с 12 -17 лет. Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Цель программы: воспитание личности, умеющей думать, быть физически развитой и здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1) образовательные:

- расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта;
- овладение обучающимися основами физической культуры;
- овладение основами техники и тактики настольного тенниса;
- укрепление здоровья обучающихся;
- приобретение соревновательного опыта;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию;

2) развивающие:

- общих двигательных и специальных физических способностей, необходимых для овладения и совершенствования игрового навыка в избранном виде спорта;
- основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- внимания, зрительной памяти, воображения, мотивации достижения успеха;
- развитие умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

3) воспитательные:

- привитие интереса к спортивным играм;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, решительности, уверенности в себе, самообладания, психологической устойчивости;
- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- пропаганда здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге;
- формирование умения адаптироваться в социальных условиях;

- профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков;
- воспитание чувства патриотизма и любви к Родине.

Программа предусматривает следующие этапы подготовки игрока по настольному теннису: спортивно – оздоровительный этап подготовки, начально - подготовительный, соревновательный этап подготовки.

На спортивно – оздоровительном этапе зачисляются учащиеся образовательных школ, имеющие разрешения врача - педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На этапе начальной подготовки ведется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно - тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей. На этом этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях. Проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

Основополагающие педагогические принципы

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Несмотря на внешнюю, кажется, простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор

спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Рабочая программа рассчитана на 204 часа подготовки девушек и 204 часа подготовки юношей. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Тренировочный процесс

Режим занятий

Формируются 2 группы: девочки (девушки) и мальчики (юноши). Недельная нагрузка небольшая, дети сравнительно легко переносят 3 тренировки в неделю по 2 часа каждая для девушек и 3 тренировки в неделю по 2 часа каждая для юношей. Количество часов по программе рассчитано на круглогодичную подготовку (итого: 408 часов (204 часа девушки и 204 часа юноши).

Структура тренировки

При подготовке к занятиям нужно обратить внимание на приоритет соревновательной подготовки внутри самой тренировки. Наличие ежедневного мини-турнира дает возможность поддерживать высокую моторную плотность при отработке технических элементов, так как даже небольшая халатность приводит к мгновенному печальному результату. Кроме того, своевременно выявляются технические и тактические ошибки и тут же оперативно устраняются. Тренировка выглядит стандартно:

а) разминка - изучение и отработка технических элементов 40-45 минут в зависимости от сложности материала и стажа тренирующегося. Здесь закономерность простая - чем больше времени спортсмен тренируется, тем больше времени он уделяет отработке технических элементов, изучению связей, комбинаций, подач. Технические действия становятся все сложнее и разнообразнее, а выполняются они все быстрее. Все большее внимание уделяется подачам. Постоянно разучиваются новые подачи и шлифуются старые. Параллельно отрабатывается и прием подач. У опытных теннисистов работа над подачами занимает от 1/4 до 1/3 тренировочного времени. Работают над подачами и техническими приемами в парах, реже в группах. И даже здесь применяется соревновательный метод.

б) игра на счет – 30 минут. Группа разбивается по степени мастерства на 2-3 подгруппы. Образуется "Высшая лига", "первая лига", "вторая лига". Спортсмены играют по круговой системе микро-турниры. После определения всех мест происходит ротация спортсменов занявших первые и последние места в соответствующих лигах. Во время игры тренер может остановить игру и указать на технические либо тактические ошибки, а также потребовать немедленно их исправить.

в) анализ сыгранных партий. Каждый из партнеров должен проанализировать сначала свою игру, а затем игру соперника, указать на свои и чужие ошибки, а также дать рекомендации на устранение недостатков. В сложных случаях, когда игрок затрудняется определить ошибку, применяется групповой анализ, а иногда и видеотехника с последующим просмотром. Далее следует работа над устранением ошибок в течение 15 минут. При наличии свободных мест желающие могут еще остаться и поработать над своими недостатками.

Соревновательная подготовка

С первых же недель занятий спортсмены привлекаются к участию в соревнованиях:

1) ежемесячное соревнование новичков;

2) школьные, районные, межрайонные турниры, массовые турниры, посвященные знаменательным датам, отборочные турниры, открытые первенства городов и районов Кировской области, командные соревнования.

Дополнительные мероприятия

- 1) индивидуальные занятия;
- 2) дополнительная тренировка;
- 3) психологическая подготовка;
- 4) просмотр видеоматериалов с участием ведущих теннисистов мира;
- 5) съемка игры спортсменов на видео и разбор записанного с анализом игры и определения ошибок;
- 6) самостоятельная работа с литературой: журнал "Настольный теннис", книги по настольному теннису;
- 7) посещение интернет-сайтов ведущих спортсменов и специалистов по настольному теннису;
- 8) посещение открытых уроков "настольного тенниса" проводимых тренерами;
- 9) работа на тренажерах;
- 10) спарринг со спортсменами-разрядниками;
- 11) подвижные игры;
- 12) ОФП;
- 13) группа в ВК «Настольный теннис в Заре» vk.com/club194588848

Игра в утяжеленных условиях

Применяется во многих видах спорта для шлифовки отдельных элементов, более глубокого понимания игры и для эмоциональной разгрузки:

- 1) игра двумя мячами;
- 2) игра утяжеленной ракеткой;
- 3) игра левой рукой (левша - правой);
- 4) игра на одной ноге;
- 5) игра на 1/2 стола, на 1/4 стола, в определенную зону;
- 6) игра через двойную по вертикали сетку (зазор 5-10 см.);
- 7) игра с попаданием в определенный предмет;
- 8) парная игра, смешанные пары (микст);
- 9) игра на столе меньшего размера;
- 10) игра мячом меньшего диаметра;
- 11) игра ракеткой меньшего диаметра.

Подвижные игры

Для быстрого выполнения спортивных разрядов, необходимо много и упорно работать. Но многократное повторение одних и тех же технических приемов, необходимое для их отработки и доведения до автоматизма (формирование прочного навыка), приводит к эмоциональной усталости. Для этого идеально подходят подвижные игры у стола: "паровозик", "вертушка"; парные игры (микст); два касания; "марафон" и др. 5-10 минут подвижных игр позволяет эмоционально подзарядиться, снять стресс и повысить работоспособность. Рекомендуется применять подвижные игры и в заключительной части занятия для формирования положительной "доминанты", что в свою очередь ведет к возникновению желания непременно продолжить тренировки.

Учебно- тренировочная деятельность

Основную долю программы «Настольный теннис» составляет учебно-тренировочная деятельность, которая включает в себя:

- моральную и волевою подготовку;
- общую физическую подготовку (ОФП);
- технико-тактическую подготовку (ТТП);
- теоретическую подготовку.

Занятия в спортивной группе позволяют удовлетворить потребность каждого ребенка в систематической и специальной физической подготовке, в овладении рациональной техникой и тактикой настольного тенниса в закреплении их в двигательных навыках; позволяют достичь высоких спортивных результатов.

Отдельным и показательным элементом учебного процесса является выступление на соревнованиях, где проверяется качество спортивной подготовки воспитанников и их морально-волевые качества. Для детей младшего и среднего возраста участие в соревнованиях всех уровней позволяют утвердиться среди сверстников и взрослых посредством хороших результатов, позволяют им самореализоваться, что для подростков является наиболее значимым. Ребята, обучающиеся 3-5 год, оттачивают свое спортивное мастерство, получают профессиональную ориентацию.

Общая направленность подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным;
- увеличение соревновательных упражнений в процесс подготовки.

Психологическая подготовка

В современном настольном теннисе возросла плотность результатов, с помощью интернета распространяются передовые методики, поэтому, зачастую, судьба партии зависит от психологических факторов. Необходимо чтобы с первых дней тренировок ребенок почувствовал себя комфортно и уютно, чтобы он стал полноправным соучастником тренировочного процесса. Добротная технико-тактическая подготовка является тем фундаментом, на котором куются будущие победы. Но без уверенности в своих силах, без настроя на каждую игру, без борьбы за каждое очко, без желания победить, во чтобы-то ни стало, преодолевая все на своем пути, настоящий успех никогда не придет. Необходимо постоянно внушать ученикам, что они талантливы, уникальны, неповторимы, что их возможности беспредельны, и что от тренировки к тренировке у них растут и крепнут "крылья", которые унесут их к спортивным вершинам.

Релаксация

Интенсивные тренировочные и соревновательные процессы требуют применения большого объема восстановительных мероприятий. В противном случае физическая и психологическая усталость приведет к травмам и депрессии, что не позволит до конца выполнить поставленную задачу. Поэтому приводится и комплекс оздоровительно-восстановительных мероприятий: медико-оздоровительные (массаж и самомассаж), общение с природой (туризм, солнечные ванны, бег трусцой или пешие прогулки в лесопарковой зоне), игры (спортивные игры, подвижные игры и эстафеты, настольные игры (шахматы, шашки).

Учебно – тематический план, 408 часов (204 часа девушки, 204 часа юноши)

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов Всего	Количество часов Теория	Количество часов Практика
1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	24	4	20
3.	Специальная физическая подготовка	28	4	24
4.	Техника игры	70	4	66
5.	Тактика игры	48	4	44

6.	Участие в соревнованиях	30	-	30
7.	Подведение итогов. Сдача нормативов	2	-	2
	Итого:	204	18	186

**Календарно-тематическое планирование,
408 часов (204 часа девушки, 204 часа юноши)**

№ п/п	Содержание занятий, программы	Кол-во часов Всего	Кол-во часов Теория	Кол-во часов Практика
	1. Введение.			
1.1.-1.2.	Инструктаж по технике безопасности Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, санитарно – эпидемиологическим правилам. Настольный теннис в системе физического воспитания	2	2	
	Итого:	2	2	-
	2. Общая физическая подготовка			
2.1.-2.4.	Общеразвивающие упражнения	4	2	2
2.5.-2.6.	Упражнения на выносливость	2		2
2.7.-2.8.	Упражнения на гибкость	2		2
2.9.-2.10.	Упражнения на ловкость	2		2
2.11.-2.12.	Упражнения на быстроту	2		2
2.13.-2.14.	Упражнения на координацию движения	2		2
2.15.-2.16.	Упражнения на развитие силовых качеств	2		2
2.17.-2.18.	Упражнение на развитие прыгучести	2		2
2.19.-2.22.	Спортивные и подвижные игры	4		4
2.23.-2.24.	Подведение итогов	2	2	
	Итого:	24	4	20
	3. Специальная физическая подготовка			
3.1.-3.2.	Прыжковые упражнения с предметами	2		2
3.3.-3.4.	Прыжковые упражнения с отягощением	2		2
3.5.-3.6.	Бег на короткие дистанции	2		2
3.7.-3.8.	Челночный бег	2		2
3.9.-3.10.	Бег с остановками	2		2
3.11.-3.14.	Упражнения на гимнастической стенке	4	2	2
3.15.-3.16.	Упражнение с мячом	2		2
3.17.-3.18.	Упражнение с набивным мячом	2		2
3.19.-3.22.	Отработка прием подачи	4		4
3.23.-3.24.	Упражнения на быстроту и ловкость	2		2
3.25.-3.28.	Подведение итогов	4	2	2
	Итого:	28	4	24
	4. Техника игры			
4.1.-4.4.	Способы держания ракетки. Стойка и перемещение теннисиста	4	2	2
4.5.-4.6.	Поддачи. Имитация подачи мяча. «Маятник», «Челнок», «Веер»	2	2	2
4.7.-4.8.	Удар толчком слева	2		2
4.9.-4.10.	Удар подставка	2		2
4.11.-4.12.	Удар накат слева	2		2
4.13.-4.14.	Удар накат справа	2		2
4.15.-4.16.	Удар подрезка слева	2		2

4.17.-4.18.	Удар подрезка справа	2		2
4.19.-4.20.	Удар «крученая свеча»	2		2
4.21.-4.22.	Игра толчком	2		2
4.23.-4.24.	Отработка техники подачи	2		2
4.25.-4.26.	Подача накатом	2		2
4.27.-4.28.	Накат открытой ракеткой справа	2		2
4.29.-4.30.	Накат закрытой ракеткой слева	2		2
4.31.-4.32.	Короткий накат	2		2
4.33.-4.34.	Длинный накат	2		2
4.35.-4.36.	Топ-спин справа	2		2
4.37.-4.38.	Топ-спин слева	2		2
4.39.-4.40.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	2		2
4.41.-4.42.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	2		2
4.43.-4.44.	Атакующие удары справа	2		2
4.45.-4.46.	Атакующие удары слева	2		2
4.47.-4.48.	Атакующие удары справа разной силы и направления	2		2
4.49.-4.50.	Атакующие удары слева разной силы и направления	2		2
4.51.-4.52.	Чередование ударов различных стилей	2		2
4.53.-4.56.	Игра на счет разученными ударами	4		4
4.57.-4.58.	Игра с коротких и длинных мячей	2		2
4.59.-4.60.	Игра в различных направлениях	2		2
4.61.-4.62.	Отработка игры в защите	2		2
4.63.-4.64.	Переход от защиты к атаке	2		2
4.65.-4.68.	Игра с тренером	4		4
4.69.-4.70.	Итоговое занятие	2		2
	Итого:	70	4	66
	5. Тактика игры			
5.1.-5.6.	Передвижение теннисиста	6	2	4
5.7.-5.12.	Комбинации применяемые в теннисе	6	2	4
5.13.-5.16.	Тактика игры нападения	4		4
5.17.-5.20.	Тактика игры защиты	4		4
5.21.-5.24.	Тактические действия в парной игре в защите	4		4
5.25.-5.28.	Тактические действия в парной игре в нападении	4		4
5.29.-5.32.	Переход от защиты к атаке	4		4
5.33.-5.36.	Учебно - тренировочные игры	4		4
5.37.-5.40.	В одиночном разряде	4		4
5.41.-5.44.	В парном разряде	4		4
5.45.-5.46.	Специальные физические упражнения	2		2
5.47.-5.48.	Итоговое занятие	2		2
	Итого:	48	4	44
	6. Участие в соревнованиях			
6.1-6.10.	Участие в районных соревнованиях.	10		10
6.11.-6.20.	Участие в областных соревнованиях.	10		10
6.21.-6.30.	Участие на личное первенство.	10		10
	Итого:	30	-	30
	7. Подведение итогов за год			

7.1.-7.2.	Подведение итогов. Сдача нормативов.	2		2
	Итого:	2	-	2
	Всего:	204	18	186

Методическое обеспечение образовательной программы

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки. С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме. Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, как и условия, в которых они выполняются. Устойчивый характер игры задает определенные формы поведения подростков, порождающие новые запросы.

Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь:

- комплект гимнастический и атлетический;
- комплект для настольного тенниса;
- комплект для общефизической подготовки (ОФП).

Подведение по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения того или иного упражнения.

Ожидаемый результат

В результате освоения программы теннисной игре подростки приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда;
- проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников тренера);
- участвовать в судействе официальных соревнований соответственно своей квалификации;
- по окончании обучения учащиеся знают: методику занятий; методику подготовки спортсменов.

Список литературы

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. Москва. "Физкультура и спорт" 1985г.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис Москва. "Физкультура и спорт" 1990г.
4. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис: «Советский спорт», Москва; 1989.
5. Барчукова Г.В., В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
6. Байгулов Ю.П. Настольный теннис вчера, сегодня, завтра. Москва. "Физкультура и спорт" 2000г.
7. Байгулов. Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2009 г.
8. Богушас В.М. "Играем в настольный теннис". Москва. "Просвещение" 2007 г.
9. Захаров Г.С.. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - 6. Матьцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.,2005г.
10. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой, Ленинград. "Лениздат" 2009 г.
11. Учебная программа "Настольный теннис". Москва. "Советский спорт" 2000г.
12. Цю Чжун Ху Эй и др. "Настольный теннис". Москва. "Физкультура и спорт" 1987 г.
13. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000 г.
14. Шпрах С.Д. У меня секретов нет... Техника. Москва. "Физкультура и спорт" 1988г.
15. Образовательная программа «Настольный теннис», Хромова О.А., тренер-преподаватель МАОУ ДОД ДЮСШ